MOTHER-TO-MOTHER SUPPORT FOR BREASTFEEDING
Frequently Asked Questions

Взаимоподдержка кормящих матерей.

Часто задаваемые вопросы

Q*What is mother-to-mother support for breastfeeding?*

В: Взаимоподдержка кормящих матерей - что это такое?

О: Взаимоподдержка кормящих матерей означает, что сами женщины помогают другим женщинам наладить грудное вскармливание их детей. В атмосфере доверия и уважения опытные кормящие матери демонстрируют оптимальные навыки грудного вскармливания, делятся информацией и опытом, оказывают поддержку другим матерям. В такой обстановке беременные женщины и кормящие матери узнают, что нужно делать, чтобы успешно кормить грудью.

Q Why is mother-to-mother support needed?

В: Зачем нужна материнская взаимоподдержка?

О: Многие традиционные общества признают, что молодая мама часто уязвима, чувствительна и нуждается в одобрении и поддержке. В наше время неофициальная, традиционная система поддержки, позитивно влияющая на грудное вскармливание, может быть недоступной там, где модернизация и искусственное вскармливание стали нормой. Материнская взаимоподдержка помогает заполнить эту нишу, поскольку обычно женщинам проще делиться своими заботами с такими же мамами, как они сами. Материнская взаимоподдержка доступна там, где живет мама, и является необходимым дополнением к системе здравоохранения даже там, где медицинские работники хорошо разбираются в физиологии лактации и ведении грудного вскармливания. Взаимоподдержка кормящих матерей противодействует распространению неверной или вводящей в заблуждение информации, благодаря этому матери могут осознанно выбрать, как им кормить своих детей.

Q Who benefits from mother-to-mother support?

В: Кто выигрывает от наличия материнской взаимоподдержки?

О: Младенцы, матери, члены их семей и работники здравоохранения – все они выигрывают от наличия материнской взаимоподдержки. Беременные женщины, получают знания о кормлении грудью, матери получают поддержку и доступ к мудрости более опытных кормящих мам. Младенцы получают самое лучшее питание и хороший старт в жизни. Мужья и другие члены семьи выигрывают, потому что молодая мама, у которой есть хорошая поддержка, более уверенна в себе и легче приспосабливается к материнской роли. Бабушки и все, кто интересуется грудным вскармливанием, приобретают знания и учатся поддерживать кормящих матерей. Работники системы здравоохранения выигрывают от возможности направлять матерей туда, где им обязательно помогут и поддержат.

Q*Where, when, and how does mother-to-mother support take place?*

В: Где, когда и как кормящие матери помогают друг другу?

О: Материнская взаимоподдержка бывает индивидуальная или групповая, официальная или неофициальная, в любое время и в любом месте: на рынке, на автобусной остановке, в церкви, общественных учреждениях, в поликлинике – везде, где можно встретить беременных или кормящих матерей. Матери поддерживают друг друга в разнообразных условиях, например, при случайных встречах, в группах для беременных и кормящих матерей, во время телефонного консультирования, при визитах в больницу или домой, на презентациях и докладах, на встречах, в школах или университетах.

Q*How long can a mother participate in mother-to-mother support?*

В: Как долго мать может участвовать в материнской взаимоподдержке?

О: Никаких ограничений деятельности участников не существует, хотя со временем мама может изменить форму участия. К примеру, женщины могут обращаться за поддержкой и/или посещать встречи во время беременности или кормления грудью, и могут это продолжать делать это с

каждым последующим ребенком. Мама может решить остаться в группе (в т.ч. и после выхода из периода кормления, - прим. редактора) и стать одной из «опытных» матерей или же она может пройти обучение и консультировать по телефону, стать консультантом или фасилитатором (фасилитатор – человек, который помогает отдельным людям или группе учиться и изменяться; помогает вести обсуждение в эффективном и продуктивном ключе, но не доминирует, и не влияет на исход дискуссии - прим. редактора.) группы поддержки кормящих мам. Старшие матери/бабушки могут продолжать заниматься сбором средств, административными и другими вопросами.

Q*What kind of information and materials are shared and disseminated through mother-to-mother support?*

В: Какую информацию и материалы передают матери, поддерживая друг друга?

О: Поддержка от матери к матери – это не медицинские советы, а распространение информации. Матери, к примеру, могут узнать о том, как вырабатывается молоко, как приложить ребенка к груди, в каких положениях удобно кормить, как справиться с распространенными проблемами, возникающими при грудном вскармливании, как узнать, что ребенок получает достаточно молока, как кормить незаметно в общественном месте (если это беспокоит мам). Матери, выходящие на работу или находящиеся в сложной медицинской ситуации, могут получить поддержку и информацию, как в их ситуации продолжить грудное вскармливание.
Матери могут одалживать друг другу литературу неофициально, или же при группе поддержки может быть организована библиотека из книг о кормлении и родительстве, а также буклетов, рассказывающих о различных аспектах грудного вскармливания на местном языке. Большие, более устойчивые организации поддержки от матери к матери, такие как Ла Лече Лига (ЛЛЛ) и Австралийская Ассоциация Грудного Вскармливания (АВА) не только снабжают книгами и информацией, но и организовывают местные и международные конференции для обмена информацией.

Q*How can women be motivated to become and remain involved in mother-to-mother support?*

В: Что побуждает женщин начать поддерживать других кормящих матерей и продолжать это делать?

О: Ощущение успеха, что ты сама достигла чего-то - само по себе сильная мотивация. Добровольцы работают лучше всего, когда они получают удовольствие от своей работы. Надо замечать способных людей; добровольцам необходимы постоянное обучение и поддержка. Регулярные официальные и неофициальные встречи добровольцев и людьми, которые их поддерживают, выполняют эту роль. На встречах обсуждают новую информацию о грудном вскармливании, укрепляют навыки консультирования и помощи кормящим матерям, помогают друг другу в решении особо сложных проблем, общаются и поддерживают друг друга во время неудач и разочарований. Между встречами общение и обучение может происходить благодаря выпуску регулярных информационных бюллетеней, звонкам от поддерживающего персонала или контактам с мамами, с которыми завязались дружеские отношения. По мере того, как матери становятся более опытными в кормлении и поддержке других матерей, они могут пройти обучение и стать фасилитаторами (ведущими групп) или представить доклад на конференции или семинаре.

Q *What is the difference between a mother-to-mother support group and a mothers' support group?*

В: Чем отличаются группы материнской взаимоподдержки и просто группы поддержки матерей?

О: Одна из форм материнской взаимоподдержки - группа поддержки. Группа материнской взаимоподдержки основана и управляется матерью, которая ведет встречи. Она может пройти обучение, но ее основная квалификация – это то, что она мама с опытом кормления грудью. На таких встречах матери, как молодые, так и опытные, ***делятся*** информацией, им предлагают озвучить свои сомнения и заботы.

Просто группу поддержки матерей может вести работник здравоохранения или кто-то, являющийся специалистом в определенной области. Ведущий может и не быть матерью и не обязательно будет равным матерям по статусу. Группы поддержки матерей могут функционировать на базе различных клубов и объединений. В некоторых таких группах молодые и опытные матери ***делятся*** информацией, их поощряют рассказывать об их заботах и сомнениях, в других группах им ***дают*** информацию через лекции и выступления.

Q *What is the methodology most commonly used in a mother-to-mother support group setting?*

В: Как чаще всего проходят встречи в группах взаимоподдержки кормящих матерей?

О: Встречи проходят организованно, но по гибкому сценарию, с направляемой дискуссией, а не как официальное занятие, где учат «эксперты».

На каждой встрече есть тема для обсуждения, они меняются от встречи к встрече. Ведущий коротко представляет тему и предлагает остальным высказывать свои идеи и делиться опытом. С помощью опытных кормящих мам ведущий мягко поправляет неверные высказывания, предлагает точную информацию и поощряет участников делиться своим опытом.

Активное участие членов группы – тот самый процесс взаимной поддержки, который вдохновляет матерей и помогает им лучше реализовать себя. Матери вместе находят пути для решения проблем, возникающих при грудном вскармливании, улучшают методы кормления своих детей и поддерживают друг друга.

Q*What are the difficulties in starting mother support groups?*

В: Какие могут быть сложности про организации групп взаимной поддержки матерей?

О: Общество может не осознавать необходимости таких групп. Препятствием могут быть преобладающие в обществе взгляды. Люди могут думать, что грудное вскармливание – простонародное, старомодное занятие, что кормить трудно, стыдно или неудобно. Противостоять этим взглядам часто нелегко. Информация в прессе, на радио, постеры и буклеты могут повысить общую осведомленность о грудном вскармливании и пойти на пользу группам поддержки.

Работники здравоохранения могут чувствовать угрозу, пока не поймут, что группы поддержки дополняют услуги, предлагаемые официальной медициной, а не противостоят им. Встречи с местными медиками могут помочь создать чувство доверия, сотрудничества и командной работы.

Q*What training, support and staff are needed to implement support groups?*

В: Какие подготовка, поддержка и персонал нужны для того, чтобы начать работу групп взаимоподдержки?

О: Люди, которые будут заниматься группами взаимоподдержки, должны получить подготовку в области грудного вскармливания и питания маленьких детей, а также в умении консультировать и вести группы поддержки.

Обучение для ведущего может быть в виде официального, признаваемого тренинга или в виде ученичества в группе. Обучающие программы бывают разной длительности – от 20 до 80 часов. Занятия, разнесенные во времени, способствуют лучшему усвоению материала. Эффективному обучению помогают и задания, для выполнения которых требуется активное участие всех обучающихся.

Обычно фасилитатору группы нужна какая-то форма отчетности или просто записи – это зависит от требований основателя или организации. Записи могут включать простую статистику, например, когда и где проводились встречи или контакты с матерями, скольким беременным/кормящим матерям удалось помочь, какие трудности грудного вскармливания встречались чаще всего.

Те, кто работает непосредственно с матерями, нуждаются в человеке, к которому они могут обратиться за поддержкой, который будет легко доступен и сможет быстро ответить. Это может быть кто-то опытный из самой группы поддержки. В организации также должны быть люди, которые заботятся о развитии сообщества взаимоподдержки кормящих матерей.

Q *What other activities are carried out through mother-to-mother support to promote, protect, and support breastfeeding?*

B: Что еще могут сделать матери из организаций взамоподдержки для распространения, защиты и поддержки грудного вскармливания?

O: В дополнение к непосредственной помощи кормящим матерям деятельность организаций взаимоподдержки кормящих матерей может включать в себя разработку правил, обучение, исследования, поддержку и распространение информации. Усилия матерей из организаций взаимоподдержки могут включать в себя интеграцию и координацию на национальном и мировом уровнях, например:

- Участие в международных акциях Всемирной недели грудного вскармливания (проводимой WABA)
- Сотрудничество с ВОЗ и ЮНИСЕФ в продвижении инициативы «Больница, доброжелательная к ребенку» (10-й шаг)
- Спонсорство и участие в различных семинарах, конференциях и встречах

Q *How can mother-to-mother support activities be sustained?*

B: Как можно поддержать деятельность матерей, помогающих другим матерям?

O: Проблемами при поддержании работы помощников является нехватка волонтеров и текучесть кадров, а также финансовые ограничения. Люди часто уходят из-за необходимости посвящать больше времени семье и из-за недостатка признания и принятия со стороны работников здравоохранения. Эти проблемы можно решить, концентрируясь на одном-двух видах деятельности, соизмеряя объем задачи и время, которое можно потратить на ее решение, и предлагая поощрения. Примеры поощрений для добровольцев включают в себя стипендии, продукты питания, бесплатное медицинское обслуживание, церемонию выпуска после обучения, дипломы тренингов, специальную одежду и другие знаки отличия для добровольцев.

В некоторых программах финансовые ограничения преодолевались путем деятельности, направленной на получение прибыли, например, продажи постеров, футболок, образовательных материалов. Другие программы обращались к различным финансирующим организациям и дарителям за грантами на обучение и развитие и за материальной помощью (к примеру, офисное пространство или оборудование) и услугами.

Отсутствие сотрудничества с другими службами здравоохранения угрожает стабильности работы.

Общепризнано, что взаимодействие и сотрудничество с государственными и негосударственными организациями – важное звено, которое может способствовать взаимным направлениям для консультации, совместному обучению, и помощи в технических вопросах. Для дальнейшего роста необходима устойчивая и надежная структура поддержки, с преданными своему делу людьми.